**教案模板案例（技能）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 10 学时（每课时1.5小时） |
| **课程介绍**（项目功能及相关要求、注意事项）羽毛球运动一项能快速上手，但需要多练习正确动作和发力运动，同时这项运动能应用到生活中，能激发自身运动潜能，启发和培养学员的独立自理能力和交往能力，学会在陌生环境中与人相处，学会关爱他人，在互相信任和帮助下发展友谊，更好的融入团队，在集体生活中提高独立能力、增加自信心。1、准备工作（5分钟指导着装及安全）2、热身部分（10分钟：绕圈慢跑，按颈部、肩膀、扩胸、转腰、膝关节，手踝脚踝的顺序4个8拍活动）3、技术训练（60分钟：从分解动作到连贯动作，一令一动，到连贯执行）4、体适能部分（15分钟：开合跳、登山跑、原地快速跑、原地羽毛球专项步法、原地核心力量等等，每次选2-3个项目，避免每节课重复）5、收尾部分（5分钟：原地踏步调整呼吸，整理训练场，冥想回顾训练内容等）适合年龄：60岁以下场地要求：专业羽毛球地胶、羽毛球拍、羽毛球等设施要求：羽毛球拍自备 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）推广羽毛球项目，通过配送平台让学员快速掌握羽毛球技巧。1课时：让学员初步了解羽毛球，学会羽毛球场上最基本礼仪，并进行基本体能训练。2-9课时：学习羽毛球、正反手颠球、正手发球、羽毛球高远球、正反手挑球、半场移动步伐。10课时：复习所有动作加以应用，并组织学员进行内部对抗赛，检验教学成果。 |
| **教学方法**对教学内容进行现场演示，一边示范，一边讲解，强调[关键步骤](https://baike.baidu.com/item/%E5%85%B3%E9%94%AE%E6%AD%A5%E9%AA%A4%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/%E6%95%99%E5%AD%A6%E6%96%B9%E6%B3%95/_blank)和注意事项，使学生边做边学，理论与技能并重，较好地实现师生互动，提高学生的学习兴趣和学习效率。 |
| **教学内容**（具体到每课时教学内容）

|  |
| --- |
| 教 学 要 求 和 内 容 |
| 教学要求：通过这门课程，实现让广大学员达到体育项目共有的锻炼身体、增强体质的目标，同时培养学员们保持礼仪廉耻、克己忍耐、百折不屈的品格。 |
| 课时 | 教 学 内 容 |
| 1 | 羽毛球基本规则讲解，休智能训练 |
| 2 | 正反手握拍；正反手颠球；体适能训练 |
| 3 | 复习及热身训练；正手发高远球；羽毛球掷远；体适能训练 |
| 4 | 复习及热身训练；正手直线击高远球；体适能训练 |
| 5 | 复习及热身训练；正手头顶高远球、吊球；移动步伐；体适能训练 |
| 6 | 热身训练；正手挑高球；体适能训练。 |
| 7 | 复习及热身训练；反手挑高球；体适能训练 |
| 8 | 复习及热身训练；正反手挑球步伐训练；体适能训练 |
| 9 | 根据测试内容进行针对性复习；体适能训练 |
| 10 | 总复习、考核 |

 |
| **其他** |